



---

## TIPS Estilo de vida saludable

---

Ruta de Atención Integral de Promoción y  
Mantenimiento de la Salud (RPYMS)

Junio de 2021

# Contexto Promoción de Estilos de Vida Saludable



# Conceptos trazadores EVS

En el Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012 – 2021 los Estilos de Vida Saludable se definen como un conjunto de intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, incluyentes y diferenciales, que se crean y moldean en relación con los modos y condiciones de vida.

## Salud

Conjunto de capacidades biológicas, psicológicas y sociales con el que cuentan las personas o colectivos.

## Promoción de la Salud

Proceso de construcción de condiciones y prácticas, que permiten transformar las realidades de las personas, aumentar el bienestar y fomentar el desarrollo humano para mejorar la calidad de vida.

## Educación para la Salud

Practica dirigida a fortalecer las percepciones e imaginarios que las personas y comunidades construyen alrededor de la salud para favorecer el proceso de toma de decisiones frente a esta.

## Determinantes sociales en Salud

Son aquellas circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, que resultan de la distribución del dinero, el poder y los recursos que dependen de las políticas adoptadas a nivel mundial, nacional y local.

## Habilidades para la vida saludable

Permiten a las personas y colectivos disfrutar de estilos de vida, para tener calidad de vida y propender por un desarrollo humano integral y sostenible.

# Enfoques EVS

## Enfoque de derechos

Este enfoque busca que todas las personas disfruten, de forma efectiva, del derecho a la salud y gocen del más alto nivel posible de bienestar físico, mental y social. El derecho a la salud es inherente, irrevocable, inalienable, irrenunciable, igualitario y universal para todas las personas; es atemporal e independiente de los contextos sociales e históricos.



## Enfoque diferencial

Este enfoque permite diseñar e implementar estrategias y acciones incluyentes para acoger, reconocer, respetar y proteger las diversidades de las personas y colectivos. Estas diversidades están determinadas por las particularidades sociales, culturales, religiosas, de género y de etnia.



## Enfoque diferencial

Reconoce la necesidad de dialogar y estar en armonía con las políticas públicas que se refieren a las poblaciones:

- En situación de discapacidad.
- Desplazadas y víctimas del conflicto.
- Sexualmente diversas.
- Institucionalizadas.
- En condiciones territoriales particulares.
- Reconocidas en instrumentos internacionales vinculantes para el país.



## Enfoque de capacidades

Desde este enfoque, propuesto por Amartya Sen, las capacidades humanas son entendidas como elementos y condiciones que permiten a las personas construir su proyecto de vida en el marco de las oportunidades ofrecidas por la sociedad. Este enfoque destaca la capacidad de los individuos para elegir el tipo de vida que resulta valioso vivir.





# Enfoque de Cursos de vida

## Momentos del curso de vida

Para el abordaje conceptual de los momentos del curso de vida se toma como referencia el Manual Metodológico para la implementación de las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS) elaborado por el Ministerio de Salud y Protección Social (5).

### Gestación



10 a 49 años

### Primera infancia



0 a 5 años

### Infancia



6 a 11 años

### Adolescencia



12 a 17 años

### Juventud y adultez



18 a 28 años  
29 a 59 años

### Adulto mayor



60 años y más

# Hábitos de vida Saludable



## Beneficios psicológicos y mentales - físicos

- Mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima
- Reduce el riesgo de depresión y disminuye el estrés
  - Mejora el desempeño y la satisfacción sexual

## Beneficios físicos

- Fortalece el corazón y los vasos sanguíneos
  - Ayuda a controlar el peso
  - Mejora la apariencia física
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.

## Beneficios de aprender a comer de manera adecuada

- Da energía y vitalidad
  - Genera bienestar físico y emocional
  - Fortalece los músculos, huesos y dientes
- Ayuda a mantener un peso adecuado y un corazón saludable
  - Evita la aparición de enfermedades



# Hábitos de vida Saludable



## Beneficios de disfrutar ambientes libres de humo de tabaco

- Aumenta el bienestar y protege la vida
- Permite disfrutar del sabor de la comida y captar mejor el oxígeno del medio ambiente
- Disminuye el riesgo de complicaciones para los recién nacidos mejorando el intercambio de flujo sanguíneo
- Reduce la presión arterial mejorando el flujo sanguíneo hacia los principales órganos del cuerpo
  - Previene el riesgo de padecer un infarto
  - Reduce la aceptabilidad social de fumar

## Beneficios de disfrutar una vida libre de alcohol

- Evita daños en el cerebro
- Reduce las posibilidades de padecer cáncer
- Previene futuros daños en el hígado y riñones
  - Cuida la salud cardiovascular
- Promueve mayor conciencia sobre los actos
  - Mejora el estado de ánimo
  - Permite ser más productivo



# Hábitos de vida Saludable

## Elementos para una adecuada higiene bucal

- Seda dental: Ayuda a retirar los restos de alimentos de los espacios entre diente y diente.
- Cepillo de dientes: Debe ser seleccionado teniendo en cuenta las necesidades de las personas, como posición de los dientes o uso de aparatos como prótesis u ortodoncia. Se debe cambiar cada 3 a 6 meses y es de uso individual
- Crema dental: Como complemento de una buena técnica de cepillado y para mejorar la rutina de higiene.



## Promoción de los derechos sexuales y reproductivos

- A conocer respetar y amar el cuerpo
- A una vida libre de violencias y rechazo a las agresiones físicas psicológicas y sexuales
- A la educación e información sexual oportuna, integral, gradual, científica y con enfoque de género
  - A expresar la preferencia sexual
  - A la intimidad y confidencialidad
- A expresar la sexualidad independientemente de la reproducción
  - A usar métodos anticonceptivos
  - A utilizar preservativo (condón)





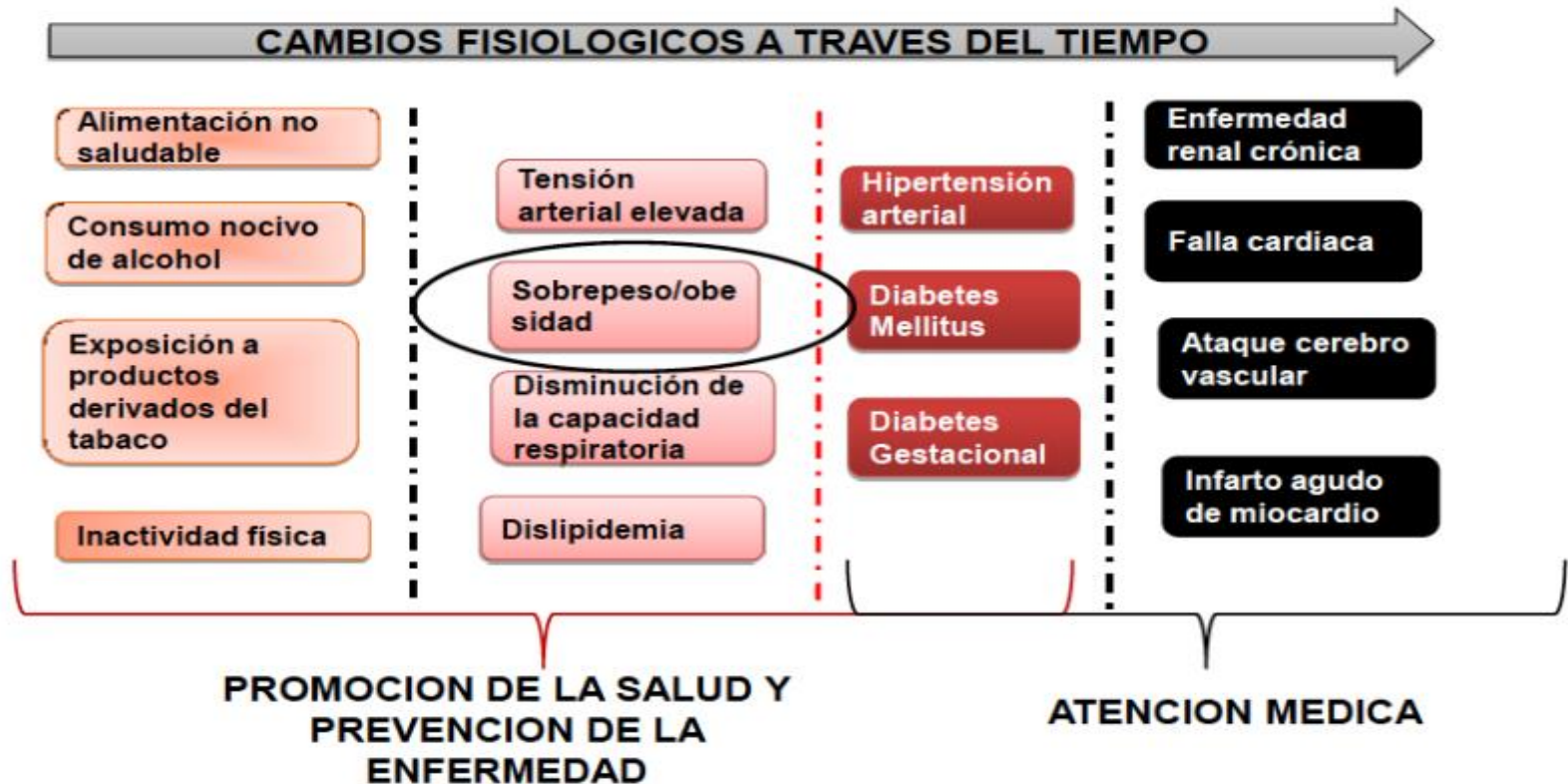
# Hábitos de vida Saludable



## Salud Mental positiva

- Incentiva el desarrollo de competencias emocionales para que las personas logren percibir, reconocer, expresar y regular sus emociones
- Reconoce las necesidades emocionales que se tienen y permite orientarlas en pro de su regulación
- Fomenta el desarrollo de competencias como: apropiación del mundo; relaciones interpersonales; capacidad de expresión; capacidad de preservación de la vida, la dignidad y la integridad
- Fomenta los encuentros intergeneracionales para mantener vínculos sociales, de memoria y tradiciones.

# Historia Natural de las Enfermedades Cardiovasculares



# Estrategia 4X4

Es una propuesta en salud que busca orientar lineamientos para la prevención y control de los cuatro grupos de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) más prevalentes en Colombia, como son: el cáncer, la enfermedad cardiovascular, diabetes y enfermedades de vías respiratorias inferiores; reconociendo el consumo nocivo de alcohol, consumo y exposición al humo de cigarrillo, la inactividad física y la alimentación no saludable, como los cuatro factores de riesgo comportamentales que más contribuyen a la aparición de estas enfermedades.

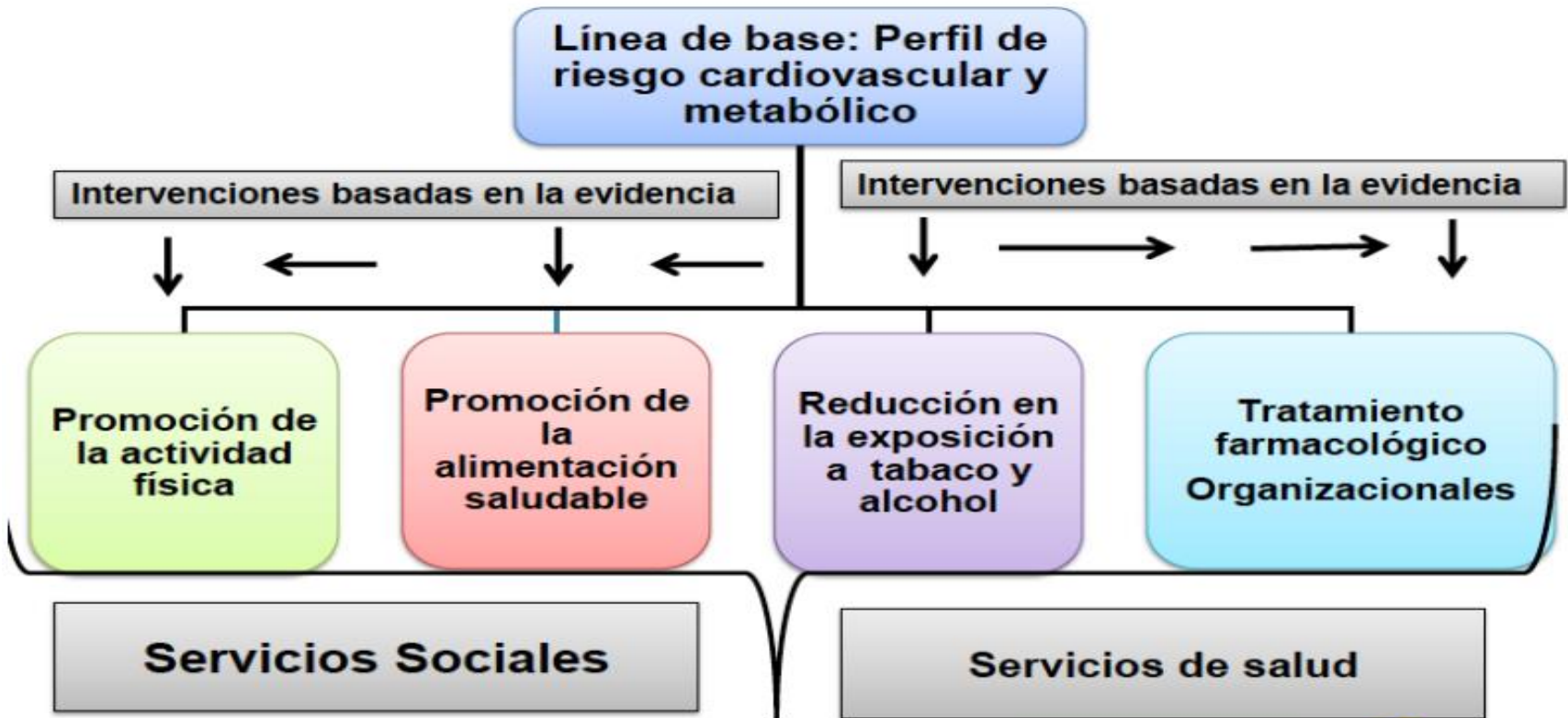
## Desafíos PDSP 2012 - 2021

- Resolución del conflicto armado
  - Corregir las desigualdades sociales
- Enfrentar la epidemia de ECNT

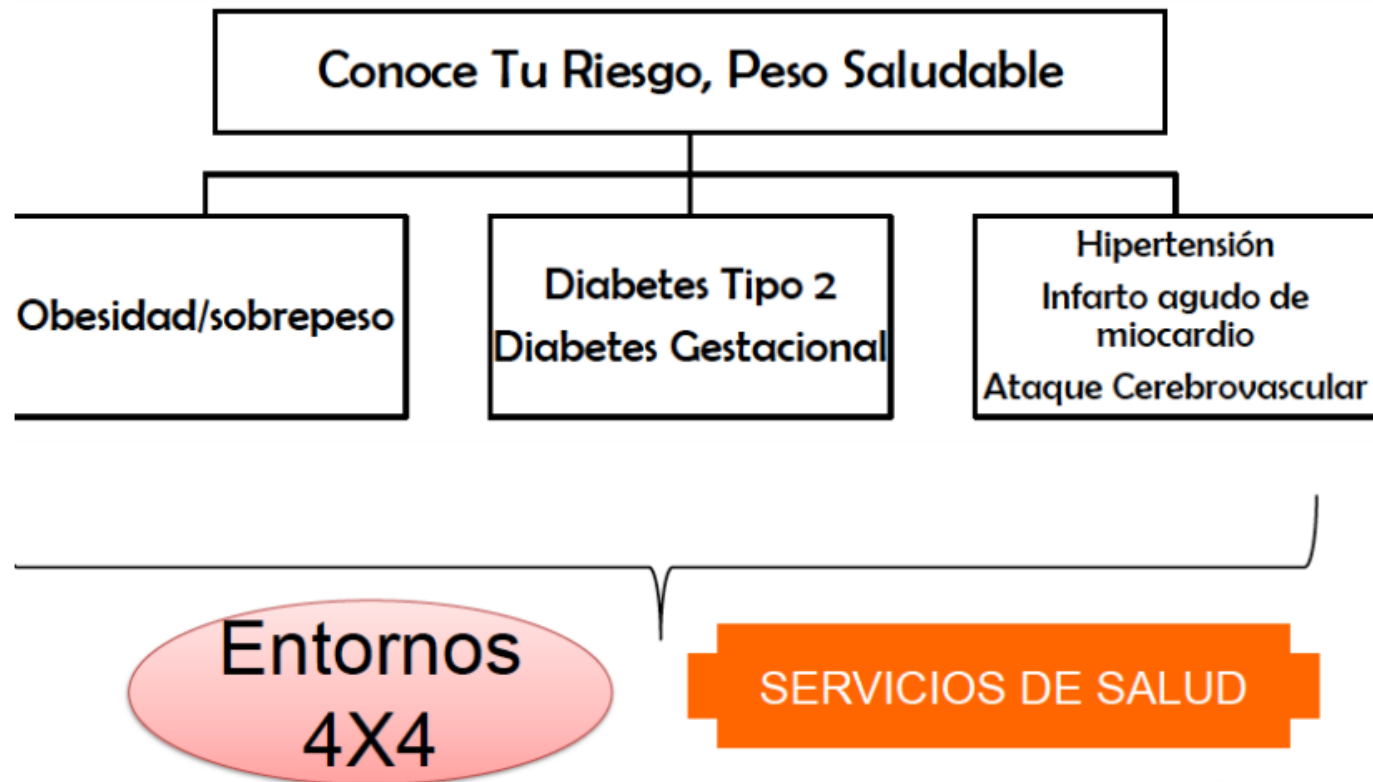
\$ 2.800 millones  
de dólares

# Estrategia 4X4

## Estructura para la implementación



# Estrategia 4X4





# Estrategia 4X4

- Fomento de uso de servicios para promover EVS
- Educación en signos de alarma para ECV-Diabetes
- Promoción del autocuidado

EVENTOS



Entornos  
4X4



FACTORES DE RIESGO



